



# Evento Deportivo 2023

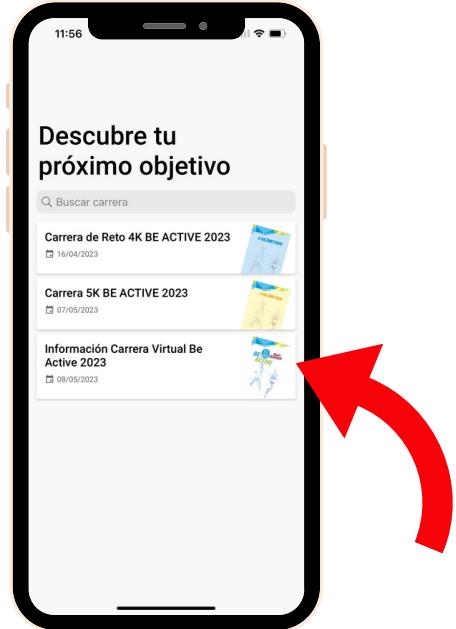
## Guía del atleta

¡Bienvenido al Evento Deportivo 2023 de Farmacias Guadalajara!

Lee detenidamente esta guía para que tu experiencia en el evento sea un éxito.

### Primer paso:

Descarga la App BE ACTIVE que está disponible gratis en las tiendas Apple Store y Play Store. Con ella podrás realizar tus entrenamientos al aire libre y participar en el Reto 4 kilómetros y carrera de 5 kilómetros.



### Segundo paso:

Abre la App BE ACTIVE e ingresa a la primera opción "**Información Carrera Virtual Be Active 2023**" en donde encontrarás información importante para tu participación en el evento: reglamento, horarios de los retos y carrera, consejos de carrera e información nutricional.

### ¿De qué se trata el Evento Deportivo 2023?

Te invitamos a participar en nuestra Gran Carrera Virtual, Edición 2023, que se llevará a cabo los días 16 de abril y 07 de mayo del 2023, nos ayudará a activarnos y cambiar nuestros hábitos diarios para mejorar nuestra salud y estado de ánimo.

El evento consta de dos carreras, la primer carrera es de 4 kilómetros y se llevará a cabo el día 16 de abril del 2023, la segunda carrera es de 5 kilómetros y se llevará a cabo el día 07 de mayo del 2023.

Cada semana podrás entrenar con la app y prepararte para llegar listo a las carreras..

El evento se llevará a cabo de forma virtual y para esto, utilizarás la App BE ACTIVE desarrollada específicamente para este evento.

**LA APP BE ACTIVE ÚNICAMENTE FUNCIONA REALIZANDO LAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE Y CON VISTA DIRECTA AL CIELO.**

Con la App BE ACTIVE podrás realizar tus entrenamientos previos a las carreras.

## ¿Cómo utilizar la App BE ACTIVE para entrenamientos?



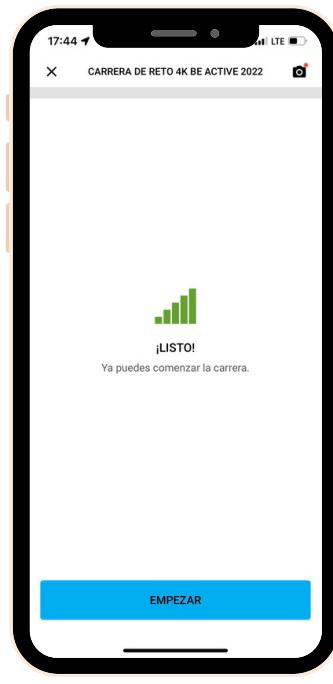
1) Abre la App BE ACTIVE e ingresa al evento Información



2) Haz clic en Entrenar para la carrera.



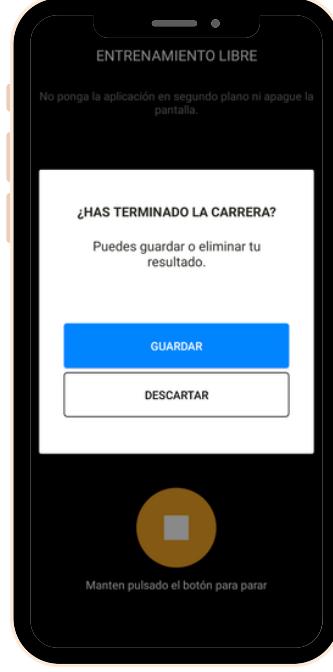
3) Haz clic en PARTICIPAR



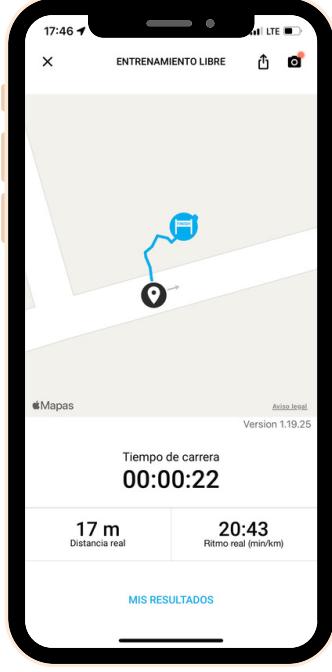
4) Concede permisos de GPS y batería a la App y presiona EMPEZAR.



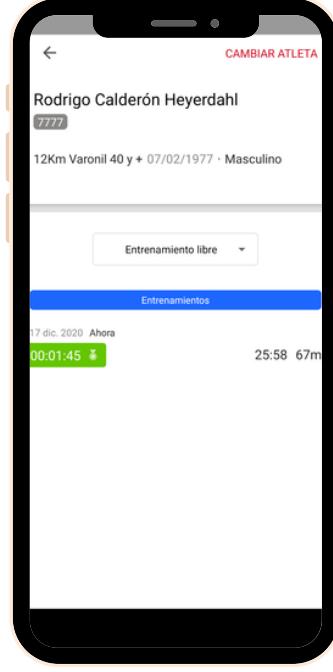
5) Realiza tu carrera hasta completar la distancia elegida o presiona el botón amarillo si elegiste recorrido libre.



6) Guarda si quieres que tu entrenamiento quede registrado en tu historial o elige DESCARTAR.



7) El App mostrará tu recorrido y tiempo.



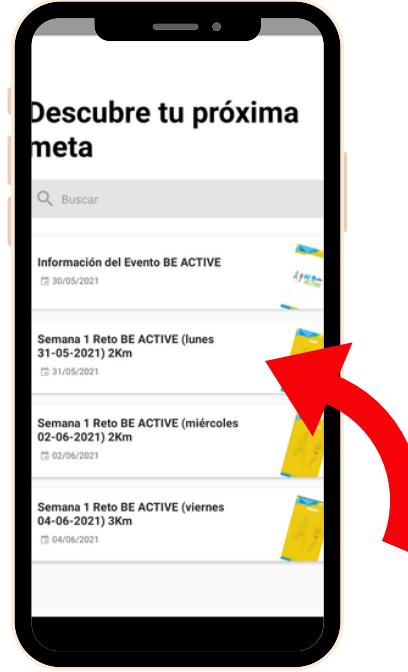
8) Podrás visualizar tu historial de entrenamientos.

Puedes cambiar de atleta si estás compartiendo el celular con un amigo o familiar, solo haz clic en la esquina superior derecha en el letrero rojo CAMBIAR ATLETA.

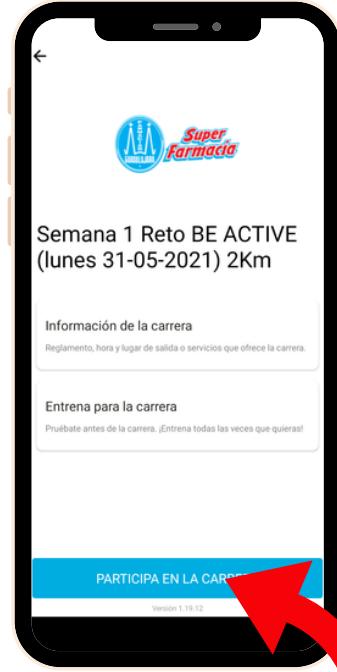
# Carreras Virtuales 4 y 5 kilómetros

## ¿Cómo participar en las carreras?

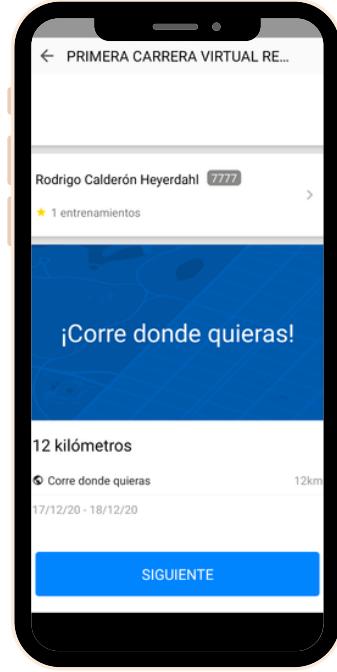
Horario para participar en los retos y carrera: desde las 06:00 y hasta las 22:00 hrs.



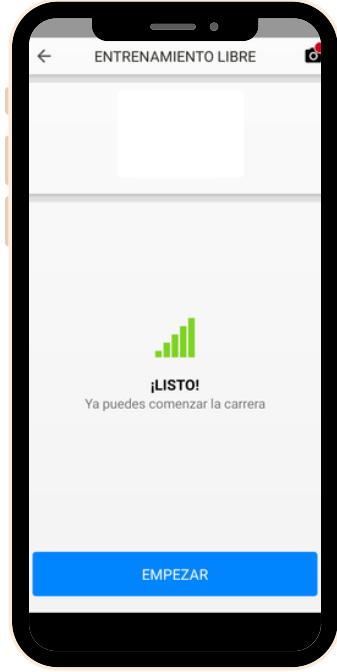
1) Abre la App BE ACTIVE y elige el evento.



2) Haz clic en PARTICIPAR EN LA CARRERA.



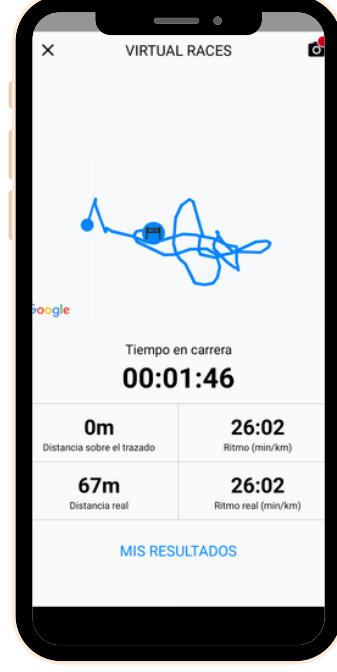
3) Cuando estés listo para correr presiona SIGUIENTE.



4) Espera a que la señal GPS esté lista y haz clic en EMPEZAR.



5) ¡Corre! Cada kilómetro completado escucharás un beep. Al completar tu distancia escucharás aplausos y la App se detendrá en automático.



6) Se mostrará tu recorrido y tiempo y podrás ver tus posiciones preliminares.

# Recomendaciones importantes:

Te compartimos algunos consejos para que tu participación en los retos y la carrera sea un éxito.

## Última versión de la App

Asegúrate que tengas instalada la última versión de la App Be Active

## Sube el volumen de tu celular

Revisa que tengas el volumen al máximo para que escuches los beeps que te avisarán que has completado un kilómetro más.

## Ahorra batería en tu celular

Carga tu celular completamente y cierra todas las apps que no vayas a necesitar durante la carrera. Aunque la APP BE Active no consume mucha batería, es mejor prevenir que te quedes sin pila a mitad de los retos o la carrera.

## Ajustes y señal de GPS

¿Está todo preparado y el seguimiento es compatible con tus ajustes de GPS? Por favor, selección “permitir durante su uso” y luego “Permitir siempre”. El día de la carrera, es recomendable estar en la calle de 5 a 10 minutos antes de empezar, para asegurarte de que tiene suficiente recepción de GPS. ¿Por qué no eliges una ruta ahora y haces una vuelta de prueba?

## Pulsa el botón de Empezar

¡Espera que la cuenta regresiva llegue a cero y empieza a correr!

**¡Mucho éxito en tus entrenamientos y las Carreras!**



*Si tienes cualquier pregunta acerca de la App BE ACTIVE  
envía un mensaje de WhatsApp al 5570766292  
y con gusto te apoyaremos.*